

SCOOP!

FAIMOVIMENTO

di Barbara Rachetti



SALUTE IN PILLOLE

Ecco un progetto bello e utile. Le farmacie in provincia di Lecco distribuiscono "Pillole di salute", una scatola con 35 coupon che danno la possibilità di provare gratuitamente altrettanti sport, proposti dalle associazioni del territorio. Senza l'obbligo, poi, di iscriversi. L'idea è dell'associazione sportiva Giretto di Lecco (www.pilloledisalute.giretto.it).

Progetto ideato da



Main Partner



Main Sponsor



In collaborazione con



Distribuito da



SCOOP!

di Barbara Rachetti

FAIMOVIMENTO



TOH, LA CORSA! Se pensate di iniziare a correre o volete migliorare e vi serve una guida, ecco il libro giusto: *Voglio correre* (Sperling & Kupfer), del medico sportivo Enrico Arcelli, uno dei massimi esperti italiani di running.



L'attrice inglese Naomi Watts, 44 anni, ama spostarsi in bicicletta persino per la trafficatissima per Los Angeles.



SALUTE IN PILLOLE

Ecco un progetto bello e utile. Le farmacie in provincia di Lecco distribuiscono "Pillole di salute", una scatola con 35 coupon che danno la possibilità di provare gratuitamente altrettanti sport, proposti dalle associazioni del territorio. Senza l'obbligo, poi, di iscriversi. L'idea è dell'associazione sportiva Giretto di Lecco (www.pilloledisalute.giretto.it).



La modella Gisele Bündchen, 32 anni, aspetta il secondo figlio, dopo Benjamin Rein che ha quasi 3 anni. Eppure non si ferma.

PILATES FOR EVER

Gisele non si ferma mai. Cammina, fa yoga e surf. Anche col pancione, fa Pilates e kung fu. Come durante la prima gravidanza, in cui si era allenata fino a due settimane dal parto.

Avanti, non buttate l'MP3

L'MP3 è un alleato di chi fa sport, ma il 30% degli italiani, una volta dismesso, lo getta nella spazzatura di casa. Lo rivela una ricerca Ipsos commissionata da Ecodom, il Consorzio italiano di recupero e riciclaggio degli elettrodomestici. Portarlo invece all'isola ecologica più vicina consentirebbe di riciclare le parti plastiche ed eliminare i metalli nocivi all'ambiente. Proviamoci, almeno in occasione della settimana europea per la riduzione dei rifiuti, dal 17 al 25 novembre (www.legambiente.it).



Medici, suggerite di fare sport!

● Molte ricerche hanno dimostrato l'efficacia dell'attività fisica sulle recidive del tumore al seno e al colon: il rischio che la malattia si ripresenti in chi ne ha sofferto scende del 50 per cento se si fa sport. I pazienti, però, fanno fatica a diventare attivi se non lo erano già. Lo rivela uno studio della Mayo Clinic, organizzazione no profit di ricerca, pubblicato sul *Journal of pain and symptom management*. Sembra invece che l'input di fare attività fisica sia preso molto seriamente anche dai più pigri se viene dagli oncologi. Peccato che, come dichiara il dottor Andrea Chevillat, autore dello studio, pochi di essi lo suggeriscono ai pazienti.

Kika, Splash, Miltstone

Wellness 13

Progetto ideato da



Main Partner



Main Sponsor



In collaborazione con



Distribuito da

